



### **13. Karl-Heinz-Jost Ultra-Marathon** (Ehemals „Husum-Eckernförde-Ultra-Marathon“) **Samstag, den 18.05.2019**

Der KHJ-Ultra ist ein langsamer und geführter Gruppenlauf mit vielen Pausen und großzügiger Verpflegung. Er führt uns quer durch das schöne Schleswig-Holstein von der Nord- zur Ostsee und wird von mehreren Service-Fahrzeugen begleitet. Dieser Lauf richtet sich an erfahrene Ultraläufer und ambitionierte Ultraeinsteiger, die die Marathondistanz mittlerweile locker absolvieren und nun Lust auf mehr haben.

**Ablauf:** **Möglichkeit 1 - Treffen in Eckernförde:**  
Treffen 06:15 Uhr Berliner Straße Nr. 220; 24340 Eckernförde. Anfahrt: Eckernförde am Südstrand, am Pavillon „Mangos“. Aus Kiel kommend auf der B76 direkt hinter dem Ortsschild Eckernförde. Verstauen der Sporttaschen in die bereitstehenden Service-Autos. 07:00 Uhr Abfahrt mit den Service-Autos nach Husum.

**Möglichkeit 2, alternativ - Treffen in Husum:**  
Treffen 08:30 Uhr direkt am Parkplatz in Husum (Am Binnenhafen, 25813 Husum). Nach dem Lauf KEIN RÜCKTRANSPORT von Eckernförde nach Husum!

**Für alle:**  
Auf dem großen Parkplatz (Am Binnenhafen, 25813 Husum) südlich des Hafenbeckens Umziehen auf Laufbekleidung, dann über die Fußgängerbrücke zum Start. 09:00 Uhr Start, Hafen Husum Nordseite, Hafenstraße, Bereich Promenade. Auf verspätet ankommende Teilnehmer können wir leider nicht warten. Gelaufen wird auf Bürgersteigen und Radwegen. Verpflegung ca. alle 5 bis 8km. Typische Langlaufverpflegung. Bei Bedarf ergänzende Eigenverpflegung. Die Strecke führt entlang der B201 bis Schleswig, dann entlang der B76 und schließlich durch die Eckernförder Innenstadt/Strandpromenade bis zum Südstrand. Zieleinlauf 18:00 Uhr am Pavillon Eckernförde-Südstrand, Gruppenfoto, Siegerehrung mit Urkunde und Medaille. Duscmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

**Distanz:** 61,5 km (Grobe GPS-Vermessung)

**Tempo:** ca. 7:30 min/km + 11 Pausen. Geführter Gruppenlauf, kein Wettkampf

**Anmeldung:** Email an [ultravox@email.de](mailto:ultravox@email.de) oder telefonisch 0172 4201 662, Torsten Selck mit Info Wunschtreffpunkt Eckernförde oder Husum. NACH schriftlicher Bestätigung des Startplatzes erfolgt die Überweisung des Startgeldes, Konto: IBAN: DE66 2005 0550 1283 4931 44, Torsten Selck, Kennwort „KHJ-Ultra“ sowie Angabe des Namens. Anmeldung bis 30.04.2019 oder bis zur Erreichung der max. Teilnehmerzahl.

**Startgeld** 25,00 €. Mögliche Überschüsse werden gespendet an die Hospiz-Initiative des Kirchenkreises Eckernförde ([www.hospiz-initiative-eckernfoerde.de](http://www.hospiz-initiative-eckernfoerde.de)).

**Teilnehmer:** Maximal 20 Starter.

Weitere Info: Teilnahme wegen begrenzter Transportkapazität nur über Voranmeldung. Gebucht werden kann nur die ganze Strecke, keine Teilstrecken. Abbrecher müssen mit den Servicefahrzeugen mitfahren, können nicht während des Rennens zum Ausgangspunkt gefahren werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter haftet nicht für Schäden, die in Zusammenhang mit der Veranstaltung entstehen. Die Teilnehmer erklären mit der Anmeldung, dass keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Mit der Anmeldung erklären sich alle Teilnehmer mit den auf unserer Homepage ([www.hohenasper-sc.de/laufen](http://www.hohenasper-sc.de/laufen)) veröffentlichten Teilnahmebedingungen und den Erläuterungen zum Datenschutz einverstanden

**Wir freuen uns sehr über tatkräftige Unterstützung (Fahrer, Shuttlefahrzeuge, Verpflegungshelfer etc.), ohne die dieser Lauf nicht möglich wäre. Sprecht uns ggf. gern rechtzeitig an.**

Veranstalter: Hohenasper Sport Club (DLV-genehmigt)

Organisation: Torsten Selck, D-20251 Hamburg, 0172 4201 662, [ultravox@email.de](mailto:ultravox@email.de)

